5 أطعمة يجب أن تأكلها إذا كنت تريد أن تعيش لفترة أطول

لا يمكنك التحكم في مدة الحياة ، ان ذلك يتعلق بعلم الوراثة ، أليس كذلك؟ ليس بالضرورة. اتضح ، هناك مجموعة كاملة من الطرق لإضافة سنوات إلى حياتك. في الواقع ، يمكن أن تعيش حتى 100 من خلال السيطرة على عاداتك اليومية – مثل تحديد أولويات التمارين والنوم وإدارة الإجهاد.

ولكن ربما واحدة من أسهل الطرق هي تغيير ما تأكله. تظهر المزيد والمزيد من الأبحاث أن نظامك الغذائي هو مؤشر مهم جدًا على طول مدة حياتك ، وما إذا كنت تصاب بعدد من الأمراض المزمنة التي تعاني من قصر العمر. محظوظ بالنسبة لك ، من السهل أيضًا تغييره. اليك أطعمة تطول الحياة يجب اضافتها إلى طبقك اليوم.

1. **الأسماك الدهنية**

لقد فكرنا دائمًا في الأسماك كغذاء للدماغ ولسبب وجيه. تظهر الأبحاث أن المركبات الموجودة في الأسماك والتي تسمى الكاروتينات يمكنها أن تحمي من الأمراض العصبية. بالإضافة إلى ذلك ، تعزز دراسة جديدة أن الأوميجا -3 في الأسماك الدهنية ؛ مثل سمك السلمون والتونة والسردين ، يمكن أن تساعدك على عيش حياة أطول وأكثر صحة.

بعد تحليل البيانات من أكثر من 2600 من البالغين الأمريكيين الذين يبلغ متوسط أعمارهم 74 عامًا ، وجد الباحثون من جامعة توفتس أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من أوميغا -3 في دمائهم (أي أنهم يتناولون وجبتين من السمك أسبوعيًا على الأقل) لديهم انخفاض بنسبة 18 بالمائة خطر الشيخوخة غير الصحية.

وهذا يعني أنهم أقل عرضة للمعاناة من الأمراض المزمنة (مثل أمراض القلب والسرطان) ، أو يعانون من التدهور المعرفي أو القيود البدنية ، أو يعانون من مشاكل في حياتهم اليومية.

2. **المكسرات**

يمكن أن تضيف وجبتك خفيفة المفضلة سنوات إلى حياتك. وجدت دراستان

كبيرتان من كلية هارفارد للصحة العامة أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يتناولون المكسرات ، انخفض خطر موتهم. في الواقع ، كان الأشخاص الذين يتناولون المكسرات يومياً أقل عرضة بنسبة 20٪ للوفاة بسبب السرطان وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي مقارنةً بأولئك الذين لم يتناولوها.

لماذا ا؟ ويشير الباحثون إلى أن المكسرات مليئة بالمغذيات التي تحمي قلبك وتحارب الالتهاب مثل الدهون غير المشبعة والألياف وحامض الفوليك وفيتامين E والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم ومضادات الأكسدة مثل الكاروتينات والفلافونويد.

أأنت قلق حول السعرات الحرارية الزائدة في ذلك رش اللوز؟ لا حاجة – وجد الباحثون أن المكسرات يمكن أن تساعد في الحفاظ على وزن صحي لأنهم يغطون. فقط تأكد من السيطرة على الأجزاء الخاصة بك إلى خدمة 1 أوقية.

3. **الحبوب الكاملة**

وفقًا لإحدى الدراسات ، فإن كل حصة إضافية من الأوقية الواحدة من الحبوب الكاملة التي يتم تناولها ترتبط بمخاطرة عامة أقل بنسبة 5 بالمائة من الوفيات وانخفاض مخاطر الموت بنسبة 9 بالمائة بسبب مشكلات في القلب. ويعتقد الباحثون أن هذا يمكن أن يكون بسبب المواد الغذائية الموجودة في النخالة ، مثل الألياف ، وفيتامينات ب ، وفيتامين E ، والمغنيسيوم ، والمواد الكيميائية النباتية. لذا انتبه إلى عبوة الخبز الخاصة بك ؛ يجب أن نقول 100 في المائة من القمح الكامل.

4. **طعام حار**

تظهر الأبحاث أن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل يبقيك في صحة جيدة لفترة أطول. واحد الدراسة وجدت أكثر من 450،000 من الرجال والنساء الصينيين أن أولئك الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالتوابل 6 أو 7 أيام في الأسبوع كان خطر الوفاة أقل بنسبة 14 في المئة من أولئك الذين يأكلون الطعام حار مرة واحدة فقط أو أقل خلال أسبوع نموذجي.

5. **عشب بحري**

تظهر الأبحاث أن الفوكويدان ، وهو مركب طبيعي في الأعشاب البحرية البنية ، قد يكون له آثار مقاومة للسرطان. متوسط العمر المتوقع في اليابان هو واحد من أعلى المعدلات في العالم. بالإضافة إلى الأعشاب البحرية ، يعتقد العلماء أن النظام الغذائي الغني بالبقول والخضراوات والأسماك قد يلعب دورًا وقائيًا أيضًا.

bty